



«Утверждаю»
ИП Пиклов С.В.
С.В.Пиклов /
28.02.2022г



«Согласовано»
МАОУ «Лицей №3»
В.И.Епанов/
28.02.2022г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ 12-18 ЛЕТ ИП Пиклов С.В. НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ГОДА (г.Пермь)

Общеобразовательные организации с продолжительностью нахождения ребенка в организации до 6 часов

Сборнике технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 год, единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2018год, 2021год.



День 1 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕ 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,6
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	20,01	4,12	4,43	134,85	0,08	0,13	1,57	42,0	22,49	139,45	19,16	1,0
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ2	180	13,41	9,56	60,02	379,77	0,40	0,20		36,0	20,56	276,86	184,00	6,1
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4

Итого по подменю: 37,26 14,10 90,73 638,88 0,55 0,38 11,57 78,0 74,36 484,31 222,76 8,3

ОБЕД

№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,75	6,22	5,87	82,48	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,2
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 2	250	5,75	4,31	21,74	148,78	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,1
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	19,52	17,48	12,70	286,18	0,09	0,15	0,87	36,8	36,88	164,01	21,08	1,8
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(180)	180	7,48	7,87	41,62	267,14	0,10	0,03		32,6	24,88	57,99	10,47	1,0
№495/2018	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	21,78	89,06		0,01	0,40		22,50	15,40	6,00	1,2
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,5

Итого по подменю: 37,20 36,34 123,02 967,88 0,51 0,32 39,02 89,4 173,76 414,73 101,46 8,4

ПОЛДНИК

№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,6
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 0	150	4,32	2,17	45,66	219,50	0,07	0,04		14,2	10,91	41,27	6,62	0,5

Итого по подменю: 8,10 5,03 60,58 320,07 0,11 0,20 0,90 14,2 140,28 151,99 31,82 1,2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение к оэффициенты	Белки, %	Жиры, %	Угле. ды, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	17,42	25,63	27,33	25,56
Обед: 30-35 %	38,56	31,15	29,58	31,32
Полдник: 10 %	6,38	10,24	17,18	13,67
Итого за день: 60-70 %	62,36	67,02	74,09	70,56

Соотношение В : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,1

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	26,92	29,99	22,39	25,37
Обед: 30-35 %	34,39	23,03	29,57	28,29
Полдник: 10 %	13,27	6,17	18,00	13,81
Итого за день: 60-70 %	74,58	59,20	69,96	67,46

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

/Тудвасева Т.К./



День 3 **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (12-18 ЛЕТ)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)1	100	1,94	4,22	11,69	92,45		0,01		19,0	1,14	1,43		0,0
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12,15	15,21	5,34	206,88	0,06	0,12	27,40	20,0	38,61	137,46	25,31	2,0
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(180)	180	7,48	7,87	41,62	267,14	0,10	0,03		32,6	24,88	57,99	10,47	1,0
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 5	35	2,66	0,28	12,08	61,46	0,04	0,01			7,00	22,75	4,90	0,3
Итого по подменю:			24,23	27,59	85,77	688,18	0,20	0,17	27,58	74,6	72,09	219,63	40,69	3,6

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)2	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,6
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМСО СМЕТАНОЙ3	250	3,49	8,97	19,97	174,53	0,11	0,09	28,63	27,7	81,94	112,79	38,14	1,8
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ .	100	15,13	3,73	6,73	121,04	0,03	0,04		23,0	11,26	25,22	3,60	0,3
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 1	180	3,84	7,13	24,86	178,98	0,19	0,15	29,40	32,4	53,12	113,17	37,74	1,3
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	16,88	72,76	0,14	6,00	2000,00	1634,0	1200,30		340,00	60,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	40	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	35	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,4
Итого по подменю:			30,95	21,19	113,24	767,47	0,61	6,34	2063,03	1717,1	1390,62	360,18	451,88	66,3

ПОЛДНИК

№460/2018	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,0
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ2	150	10,34	4,43	56,60	307,60	0,16	0,13	0,02	55,6	33,22	113,53	16,14	1,5
Итого по подменю:			11,94	5,68	68,93	374,57	0,18	0,21	0,47	55,6	96,53	161,03	23,64	1,5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение по порциям	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	50,77	14,78	23,44	24,49
Обед: 30-35 %	49,33	26,40	30,53	31,84
Полдник: 10 %	7,47	12,21	20,19	16,12
Итого за день: 60-70 %	107,57	53,39	74,16	72,44

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,5 : 2,9

Директор



/Пиклов С.В./

Зав. производством

[Handwritten signature]

/Пиклова Е.В./

Калькулятор

[Handwritten signature]

/Тудвасева Т.К./



День 4 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe

ЗАВТРАК

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,6
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 8	250	36,84	12,31	25,06	358,44	0,30	0,31	31,84	52,2	48,51	311,41	68,55	3,2
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ,	55	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,0
Итого по подменю:			45,69	13,60	89,78	664,30	0,46	0,39	69,84	52,2	99,22	458,35	105,79	6,6

ОБЕД

№60/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (100)	100	1,11	5,16	11,34	96,24	0,02	0,03	9,20		28,88	31,66	16,99	1,5
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ250	250	2,98	3,15	20,36	121,68	0,12	0,07	16,50		20,69	64,61	24,30	1,0
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ4	250	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,7
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1
Итого по подменю:			44,40	24,29	116,93	863,83	0,39	0,34	30,23	47,0	142,14	467,75	119,87	6,9

ПОЛДНИК

№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№579/2013	.КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ5	150	6,66	11,22	67,17	396,28	0,11	0,08	0,09	66,1	29,59	71,71	11,14	0,9

Итого по подменю: 6,72 11,23 77,33 437,22 0,11 0,08 28,09 66,1 32,70 73,25 11,98 1,0


День 5 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№284/2018	.ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 2	200	37,23	9,07	35,75	373,47	0,10	0,46	0,32	69,0	204,94	347,03	53,26	1,2
№481/2013	.МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,10	2,55	1,50	37,35	0,02	0,05	0,30		95,10	68,70	10,20	0,0
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ2	80	4,75	2,99	34,75	184,88	0,08	0,03		16,4	12,59	45,86	7,87	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ7	40	1,72	0,35	15,68	72,73	0,03	0,01			6,30	32,20	7,00	1,0
Итого по подмену:			45,80	14,96	97,66	708,35	0,23	0,55	0,62	85,4	319,24	493,79	78,33	2,9
ОБЕД														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,6
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ3	250	3,04	4,77	11,97	102,98	0,03	0,07	10,69	20,0	65,91	49,68	10,44	0,2
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	10,94	18,60	11,88	258,73	0,07	0,11	5,17	47,0	19,14	129,77	21,85	1,8
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(180)	180	7,48	7,87	41,62	267,14	0,10	0,03		32,6	24,88	57,99	10,47	1,0
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,4
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,6
Итого по подмену:			26,85	32,04	107,15	824,33	0,31	0,27	27,86	99,6	149,83	335,24	70,16	5,5
ПОЛДНИК														
№501/2018	.СОК ФРУКТОВЫЙ(200Г).	200	1,00	0,20	17,80	77,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,8
№563/2013	.БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ1	150	7,68	7,55	57,51	328,71	0,13	0,07		48,2	22,93	78,24	12,47	1,0
Итого по подмену:			8,68	7,75	75,31	405,71	0,15	0,09	4,00	48,2	36,93	92,24	20,47	3,8

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение в % энергетичности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	46,41	17,49	22,13	23,99
Обед: 30-35 %	38,69	38,24	25,22	31,05
Полдник: 10 %	8,98	2,90	19,74	13,23
Итого за день: 60-70 %	94,08	58,63	67,09	68,26

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,0



Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./


День 6 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)1	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	0,04	25,00		14,00	26,00	20,00	0,9
№375/2018	.ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ4	280	35,13	15,20	36,24	422,21	0,17	0,22	4,53	47,0	76,92	308,68	64,98	2,7
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	40	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,5
Итого по подменю:			41,77	16,09	84,74	650,78	0,32	0,29	29,71	50,0	106,98	392,08	97,39	5,0
ОБЕД														
№47/2018	.ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100.	100	1,37	6,18	8,50	95,12	0,06	0,04	10,49		23,65	44,97	20,03	0,8
123/2018	.СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ250.	250	9,14	3,96	15,82	135,46	0,10	0,07	16,89	15,0	23,45	64,67	26,86	0,9
341/2018	.КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,22	18,23	11,62	271,44	0,06	0,11			11,37	143,68	18,01	2,1
№380/2018	.КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,30	6,21	16,69	139,84	0,08	0,11	92,89	32,8	110,69	81,06	40,50	1,5
№494/2018	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,6
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8
Итого по подменю:			34,82	35,18	96,60	842,30	0,38	0,39	121,07	47,8	212,86	410,68	136,60	7,2
ПОЛДНИК														
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№543/13	.ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ,	150	8,08	2,67	65,64	318,89	0,15	0,09	5,19	24,0	29,10	88,92	17,41	2,3
Итого по подменю:			8,08	2,67	75,62	358,81	0,15	0,09	5,19	24,0	29,41	88,92	17,41	2,3

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение к. рийности	Белки, %	Жиры, %	Углег ды, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,74	21,41	23,41	24,63
Обед: 30-35 %	33,74	32,54	30,72	31,75
Полдник: 10 %	12,24	5,12	19,19	14,02
Итого за день: 60-70 %	82,73	59,08	73,32	70,41

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,8


 Директор Пиклов С.В./

Зав. производством Пиклова Е.В./

Калькулятор Тудвасева Т.К./

День 7

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,75	6,22	5,87	82,48	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,2
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ1	100	21,92	5,37	8,73	170,95	0,10	0,16	1,77	30,2	61,59	164,43	22,31	1,3
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ3	180	4,86	7,43	35,43	228,01	0,05	0,04		32,4	8,12	99,83	32,46	0,6
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	40	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,5

Итого по подменю: 33,07 19,70 89,67 668,28 0,26 0,25 21,77 62,6 117,62 342,74 79,45 4,5

ОБЕД

№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,6
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.250	250	1,89	6,19	8,34	96,60	0,06	0,06	25,98	15,0	42,30	48,93	20,07	0,7
№333/2018	.ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	12,15	15,21	5,34	206,88	0,06	0,12	27,40	20,0	38,61	137,46	25,31	2,0
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ0	180	12,48	8,05	55,89	345,94	0,37	0,18		28,8	20,71	257,92	171,51	5,7
№508/2013	.КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	29,72	121,31	0,01	0,01	0,50		28,20	19,25	7,50	1,5
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,0	20	1,52	0,16	6,90	35,12	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,2
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ2	20	0,98	0,20	8,96	41,56	0,02	0,01			3,60	18,40	4,00	0,5

Итого по подменю: 30,37 29,94 117,65 861,51 0,57 0,43 63,88 63,8 160,42 536,96 245,19 11,4

ПОЛДНИК

№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	16,88	72,76	0,14	6,00	2000,00	1634,0	1200,30		340,00	60,0
№552/2013	.ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ2	150	10,34	4,43	56,60	307,60	0,16	0,13	0,02	55,6	33,22	113,53	16,14	1,5

Итого по подменю: 11,02 4,71 73,48 380,36 0,30 6,13 2000,02 1689,6 1233,52 113,53 356,14 61,5

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	22,39	13,41	30,01	24,01
Обед: 30-35 %	41,62	23,98	30,37	29,99
Полдник: 10 %	12,48	11,80	16,90	14,80
Итого за день: 60-70 %	76,49	49,20	77,28	68,80

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,3


 Директор Пиклов С.В./

Зав. производством Пиклова Е.В./

Калькулятор Тудвасева Т.К./

День 8

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№226/2018	.КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 260	260	7,33	9,02	29,80	229,72	0,13	0,22	1,19	26,4	175,65	189,67	41,20	0,7
№517/2013	.ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 95	95	3,80	1,43	9,31	65,27	0,03	0,14	0,57	9,5	117,80	90,25	14,25	0,1
540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ"	80	5,16	1,48	48,42	227,61	0,09	0,06	0,16	14,6	17,46	55,86	10,41	1,1
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 0	35	3,80	0,40	17,25	87,80	0,06	0,02			10,00	32,50	7,00	0,5

Итого по подменю: 20,15 12,34 114,94 651,34 0,31 0,44 29,92 50,5 324,02 369,82 73,70 2,6

ОБЕД

№107/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)2	100	0,80	0,10	1,70	10,90	0,02	0,02	5,00		23,00	24,00	14,00	0,6
№95/2018	.БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ3	250	3,49	8,97	19,97	174,53	0,11	0,09	28,63	27,7	81,94	112,79	38,14	1,8
371/2018	.КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	20,01	4,12	4,43	134,85	0,08	0,13	1,57	42,0	22,49	139,45	19,16	1,0
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(180)	180	7,48	7,87	41,62	267,14	0,10	0,03		32,6	24,88	57,99	10,47	1,0
№496/2018	.НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА.	200	0,68	0,28	16,88	72,76	0,14	6,00	2000,00	1634,0	1200,30		340,00	60,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ 0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1

Итого по подменю: 37,46 22,06 116,32 813,54 0,53 6,29 2035,20 1736,3 1367,81 397,03 435,37 66,2

ПОЛДНИК

№460/2018	.ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,60	1,25	12,33	66,97	0,02	0,08	0,45		63,31	47,50	7,50	0,0
№553/2013	.ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (0)	150	9,63	9,61	52,40	334,65	0,20	0,18	11,24	52,3	71,80	144,34	29,62	1,5

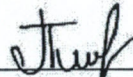
Итого по подменю: 11,23 10,86 64,73 401,62 0,22 0,26 11,69 52,3 135,11 191,84 37,12 1,6

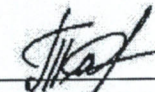
Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение к.орийности	Белки, %	Жиры, %	Углеиды, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	24,73	29,24	22,15	24,71
Обед: 30-35 %	54,20	24,54	26,58	29,69
Полдник: 10 %	12,20	15,17	17,28	16,01
Итого за день: 60-70 %	91,13	68,96	66,01	70,41

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1

Директор  Пиклов С.В./

Зав. производством  /Пиклова Е.В./

Калькулятор  /Тудвасева Т.К./

День 9

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№106/2013	.ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ)1	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	0,04	10,00		23,00	42,00	14,00	0,6
№390/2013	.ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" В СОУСЕ100	100	10,94	18,60	11,88	258,73	0,07	0,11	5,17	47,0	19,14	129,77	21,85	1,8
№256/2018	.МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(180)	180	7,48	7,87	41,62	267,14	0,10	0,03		32,6	24,88	57,99	10,47	1,0
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	40	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
Итого по подменю:			22,26	26,90	84,84	670,46	0,24	0,19	15,35	82,6	75,48	255,76	51,93	4,0
ОБЕД														
№60/2013	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (100)	100	1,11	5,16	11,34	96,24	0,02	0,03	9,20		28,88	31,66	16,99	1,5
№144/2013	.СУП ГОРОХОВЫЙ 2	250	5,75	4,31	21,74	148,78	0,25	0,09	17,75	20,0	47,90	118,35	43,43	2,1
№376/2018	.РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 8	250	36,84	12,31	25,06	358,44	0,30	0,31	31,84	52,2	48,51	311,41	68,55	3,2
№486/2018	.КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00		3,50	2,20	1,80	0,4
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	35	3,04	0,32	13,80	70,24	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,4
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	35	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1
Итого по подменю:			48,78	22,58	101,80	805,62	0,66	0,45	60,79	72,2	143,99	526,42	144,37	9,0
ПОЛДНИК														
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№543/2013	.ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ3	150	10,98	13,96	56,20	394,35	0,17	0,17	33,75	90,7	64,86	131,79	26,91	1,8
Итого по подменю:			10,98	13,96	66,18	434,27	0,17	0,17	33,75	90,7	65,17	131,79	26,91	1,9

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение к. рийности	Белки, %	Жиры, %	Углег (ы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	30,71	21,42	24,27	24,32
Обед: 30-35 %	36,56	37,91	30,90	33,87
Полдник: 10 %	8,79	5,41	19,05	13,58
Итого за день: 60-70 %	76,06	64,75	74,22	71,76

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2

Директор _____ Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасеева Т.К./



День 10

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТ 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№27/2021	.САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ1	100	1,51	6,70	8,64	100,84					1,21	0,38	0,07	0,0
№345/2013	.БИТОЧЕК РЫБНЫЙ.	100	15,13	3,73	6,73	121,04	0,03	0,04		23,0	11,26	25,22	3,60	0,3
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,	180	4,48	8,40	29,00	209,51	0,22	0,18	34,30	38,2	62,08	132,08	44,03	1,6
№457/2018	.ЧАЙ С САХАРОМ 200	200			9,98	39,92					0,31			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	40	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ0	40	1,96	0,40	17,92	83,12	0,04	0,01			7,20	36,80	8,00	1,1
Итого по подменю:			27,64	19,71	92,97	659,79	0,36	0,25	34,30	61,2	94,06	233,48	64,10	3,8

ОБЕД

№10/2018	.САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,75	6,22	5,87	82,48	0,02	0,02	20,00		32,00	21,08	12,28	1,2
№116/2018	.СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ250	250	2,98	3,15	20,36	121,68	0,12	0,07	16,50		20,69	64,61	24,30	1,0
№347/2018	.КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 100	100	19,52	17,48	12,70	286,18	0,09	0,15	0,87	36,8	36,88	164,01	21,08	1,8
№414/2013	.РИС ОТВАРНОЙ3	180	4,86	7,43	35,43	228,01	0,05	0,04		32,4	8,12	99,83	32,46	0,6
№494/2018	.КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42	0,02	0,04	0,80		32,30	29,20	21,00	0,6
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8
Итого по подменю:			32,90	34,88	118,33	918,79	0,36	0,34	38,17	69,2	141,39	425,83	121,32	6,6

ПОЛДНИК

№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
570/2013	.СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	150	7,91	4,97	57,93	308,13	0,14	0,06		27,2	20,93	76,32	13,10	1,0
Итого по подменю:			7,91	4,98	72,97	368,38	0,14	0,06	0,18	30,2	21,39	76,32	13,11	1,2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой ступени

Распределение по порциям	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	36,07	42,98	13,89	25,74
Обед: 30-35 %	48,12	25,01	33,77	33,09
Полдник: 10 %	9,00	5,47	15,82	11,80
Итого за день: 60-70 %	93,19	73,46	63,48	70,63

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./



День 11 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
№275/2018	.ОМЛЕТ С СЫРОМЗ	220	27,85	33,20	4,24	427,14	0,12	0,78	0,94	397,3	574,38	535,61	45,92	3,2
№565/2013	.БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 0	80	3,08	6,03	25,35	167,96	0,06	0,03		31,2	8,64	30,68	5,14	0,4
№459/2018	.ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	10,16	40,94			28,00		3,11	1,54	0,84	0,0
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8
Итого по подменю:			32,46	39,54	53,19	698,38	0,21	0,82	28,94	428,5	591,53	595,43	57,90	4,6

ОБЕД

№157/2018	.ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫЕ (КУКУРУЗА)1	100	1,94	4,22	11,69	92,45		0,01		19,0	1,14	1,43		0,0
№134/2021	.СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙЗ	250	3,04	4,77	11,97	102,98	0,03	0,07	10,69	20,0	65,91	49,68	10,44	0,2
№372/2018	.БИТОЧЕК ИЗ ФИЛЕ КУРЫ1	100	21,92	5,37	8,73	170,95	0,10	0,16	1,77	30,2	61,59	164,43	22,31	1,3
№202/2018	.КАША ГРЕЧНЕВАЯ0	180	12,48	8,05	55,89	345,94	0,37	0,18		28,8	20,71	257,92	171,51	5,7
№491/2018	.КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,18	0,06	17,27	70,34					0,45			0,0
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	10,35	52,68	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,3
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,47	0,30	13,44	62,34	0,03	0,01			5,40	27,60	6,00	0,8
Итого по подменю:			43,31	23,01	129,34	897,68	0,56	0,44	12,46	98,1	161,20	520,56	214,46	8,6

ПОЛДНИК

№462/2018	.КАКАО С МОЛОКОМ 200.	200	3,78	2,86	14,92	100,57	0,04	0,16	0,90		129,37	110,72	25,20	0,6
№540/2013	.ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 0	150	4,32	2,17	45,66	219,50	0,07	0,04		14,2	10,91	41,27	6,62	0,5
Итого по подменю:			8,10	5,03	60,58	320,07	0,11	0,20	0,90	14,2	140,28	151,99	31,82	1,2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение калорийности	Белки, %	Жиры, %	Угле. ды, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	25,60	14,77	30,88	25,34
Обед: 30-35 %	35,44	28,60	34,50	32,91
Полдник: 10 %	13,31	8,26	17,74	14,31
Итого за день: 60-70 %	74,36	51,63	83,13	72,56

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 4,8

Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./



День 12 ОСНОВНОЕ МЕНЮ ВЕСНА-ЛЕТО 2022 (12-18 ЛЕТ)

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калорийн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe

ЗАВТРАК

№227/2018	.КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	250	8,26	8,23	39,73	266,01	0,11	0,22	1,19	25,0	176,49	160,51	26,81	0,5
№112/2013	.ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,2
№461/2018	.ЧАЙ КАРКАДЕ	200		0,01	15,04	60,25			0,18	2,9	0,46		0,01	0,1
541/2013	.ВАТРУШКА С ТВОРОГОМО	80	11,93	4,45	31,31	213,01	0,09	0,13	0,06	30,4	51,85	108,91	15,53	0,8
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ.	50	2,45	0,50	22,40	103,90	0,05	0,02			9,00	46,00	10,00	1,4

Итого по подменю: 23,04 13,59 118,28 687,57 0,28 0,39 11,43 58,4 253,80 326,42 61,35 5,1

ОБЕД

№43/2018	.САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ100	100	1,62	6,29	11,64	109,58	0,09	0,06	14,57		15,44	50,55	21,32	0,8
104/2018	.ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТ.250	250	1,89	6,19	8,34	96,60	0,06	0,06	25,98	15,0	42,30	48,93	20,07	0,7
№347/2013	.ФРИКАДЕЛЬКА РЫБНАЯ1	100	15,50	2,93	5,02	108,46	0,02	0,06		30,0	9,40	32,14	3,40	0,4
418/2018	.СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 30	30	0,16	1,11	1,03	14,73				6,0	1,73	1,97	0,31	0,0
№377/2021	.ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ,	180	4,48	8,40	29,00	209,51	0,22	0,18	34,30	38,2	62,08	132,08	44,03	1,6
№509/2013	.КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,04	103,06	0,02	0,01	33,00		11,40	7,04	5,34	1,2
№573/2021	.ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.0	50	4,56	0,48	20,70	105,36	0,07	0,02			12,00	39,00	8,40	0,6
№574/2021	.ХЛЕБ РЖАНОЙ,	45	3,43	0,70	31,36	145,46	0,06	0,02			12,60	64,40	14,00	2,0

Итого по подменю: 31,90 26,31 132,13 892,76 0,54 0,41 107,85 89,2 166,95 376,11 116,87 7,5

ПОЛДНИК

№515/2013	.МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	200	6,40	5,00	9,40	108,20	0,08	0,30	1,80		252,00	190,00	30,00	0,2
№573/2013	."ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	150	5,58	2,60	58,56	279,95	0,10	0,03	0,13	0,7	16,63	53,02	10,99	1,0

Итого по подменю: 11,98 7,60 67,96 388,15 0,18 0,33 1,93 0,7 268,63 243,02 40,99 1,2

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 2-ой степени

Распределение порцийности	Белки, %	Жиры, %	Углеводы, %	Калории, %
Завтрак: 20-25 %	41,40	15,33	23,69	23,55
Обед: 30-35 %	41,33	39,50	32,12	35,68
Полдник: 10 %	9,00	5,47	15,82	11,80
Итого за день: 60-70 %	91,73	60,29	71,63	71,02

Соотношение В : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,3

Директор _____ /Пиклов С.В./

Зав. производством _____ /Пиклова Е.В./

Калькулятор _____ /Тудвасева Т.К./

